

Artículos originales

Algunos ejemplos de la gastronomía del conejo en México

Alejandro Córdova Izquierdo, Claudio Gustavo Ruiz Lang (*)
y Rigoberto Romero Vargas (**)

La gran riqueza gastronómica de México está ligada a su diversidad cultural (en la actualidad, el mosaico cultural de México incluye 64 grupos étnicos) y a la rica biodiversidad en fauna y flora. Gran variedad de vegetales, insectos, reptiles, aves y mamíferos son utilizados en la preparación de una gran diversidad de platillos que conforman la muy reconocida gastronomía mexicana.

El conejo ocupa un lugar importante en la gastronomía, sobre todo en las regiones Centro y Sureste de la República Mexicana. En la época prehispánica, el conejo o "Toxtli" era un animal muy apreciado y ocupaba un lugar importante en el calendario Azteca, ya que daba nombre a 13 de los 52 años del siglo Azteca y también uno de los 20 meses llevaba su nombre.

Entre otros mamíferos silvestres que se consumían entre los antiguos mexicanos se encuentran el venado, tuza, pecarí, armadillo y "tlacuache" o zarigüeya.

En este artículo incluimos cinco recetas del Centro y Sureste de México que ejemplifican la gran variedad de platillos a base de la carne de conejo.

A nuestros lectores de Europa le sugerimos proveerse de los ingredientes exóticos en las tiendas de especias orientales. El paréntesis indica el Estado de donde proviene cada receta y en el mapa anexo se indica su ubicación.

(*) Dpto. Producción Agrícola y Animal de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, México.

(**) Escuela de Medicina Veterinaria y Zootecnia. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México.

1) CONEJO ADOBADO (Estado de México)

Ingredientes:

1 conejo mediano (1,3 Kg aproximadamente)

Ajo, comino, tomillo, mejorana, laurel, cebolla y rabos de cebolla, al gusto.

Adobo:

5 chiles pasilla (*)

5 jitomates (tomates)

1 cebolla pequeña

7 dientes de ajo pequeños

5 hojitas de laurel

1 ramita de mejorana

1 ramita de tomillo

1/2 cucharadita de orégano

8 pimientas

1 pizca de comino

Aceite para freír

(*) Pimiento picante seco

Preparación:

Se cuece el conejo con el ajo, la cebolla, las hierbas de olor y los rabos de cebolla. Se separa el caldo.

Aparte de prepararse el adobo picando los jitomates, la cebolla, los ajos y se ponen a citrionar en aceite junto con las hojas de laurel, tomillo, mejorana, el orégano, las pimientas y una mezcla de cominos.

Los chiles se asan y se remojan separados en un poco del caldo donde se coció el conejo. El chile pasilla se muele

con la mezcla de jitomate y se cuele; si es necesario se le agrega un poco de caldo.

Se revuelven las dos salsas hasta que se haga una pasta espesita y se le unta a la carne. Se coloca en una charola en el horno y se cuece a temperatura media hasta que se reseque y quede listo para servirse.

2) CONEJO A LA MANDARINA (*) (Michoacán)

Ingredientes:

1 conejo de 1,3 Kg, cortado en piezas.
1 Kg de mandarinas en jugo.
200 gramos de ajonjolí
2 dientes de ajo enteros
1 trozo de cebolla
1 cabeza de ajo picada
Mantequilla para freír
Salsa de soja y sal, al gusto

(*) Naranja tangerina.

Preparación:

Se cuece el conejo con los ajos enteros, la cebolla y la sal. Después de cocido se dora en la mantequilla cuidando que no se desbarate.

Se agrega la cabeza de ajos, los 200 g de ajonjolí y la salsa de soja, dejando freír a fuego lento para que no se dore demasiado el ajonjolí. Posteriormente se añade de 1/2 a 1 litro de jugo de mandarina.

Se sazona con sal y se cuece durante unos 15 minutos aproximadamente para que tome el sabor de la mandarina.

3) CONEJO A LA VERACRUZANA (Veracruz)

Ingredientes:

1 conejo de 1,3 Kg, picado en piezas
500 g de jitomate
50 g de alcaparras

50 g de aceitunas
50 g de pasas
50 g de almendras
1/4 de cucharadita de cominos
1/4 de cucharadita de pimienta
1/4 de cucharadita de azafrán
8 tazas de caldo de conejo
3 dientes de ajo
3 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de harina
1 cebolla
Aceite y sal, al gusto.

Preparación:

Se limpia el conejo y se corta en piezas. Se fríe en el aceite y cuando está bien dorado se le añade la cebolla y el jitomate picados. Se muelen las demás especias con vinagre y se agrega al conejo. Se deja dar un hervor y se añade el caldo, dejándolo a fuego lento hasta que la carne esté bien cocida. Se le advierte entonces la harina, disuelta en un poco de caldo, junto con las almendras picadas, las pasas, las aceitunas y las alcaparras. Se deja hervir 20 minutos y está listo para servirse.

4) CONEJO EN ACHIOTE (Yucatán)

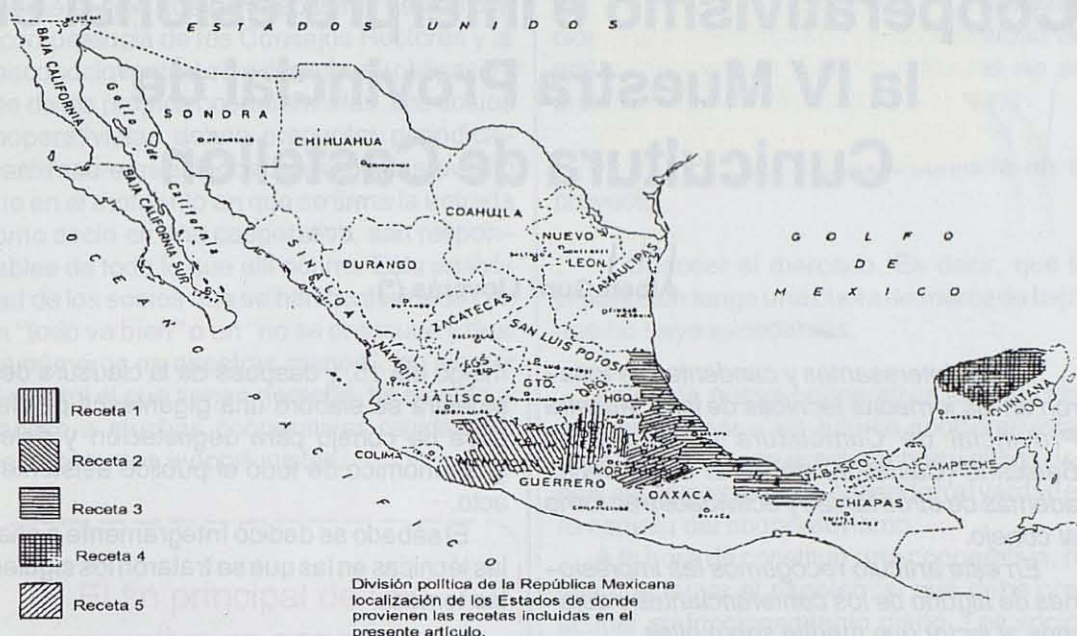
Ingredientes:

2 limones
2 cebollas
1 conejo de 1,3 Kg (aproximadamente)
1 cucharada de achiote (*)
1 naranja dulce
1 taza de vinagre
Aceite, sal y pimienta, al gusto.

(*) Colorante del fruto de la *Béxa orellana*, se puede substituir por curry.

Preparación:

Se limpia el conejo y se corta en piezas; éstas se marinan en vinagre con sal y pimienta por media hora. Se prepara una salsa con el achiote, el jugo de los limones y las naranjas, y con ella se bañan las piezas de conejo, al acom-



darlos en un molde engrasado entre capas finas de cebolla. Se cuece el tiempo suficiente y se puede servir acompañado de arroz blanco.

5) SALPICON DE CONEJO (Puebla)

Ingredientes:

1 conejo de 1,3 Kg aproximadamente
7 aguacates de tamaño mediano picados
8 jitomates picados
1 lechuga picada
Ajo, hierbas de olor y cebolla, los necesarios para la cocción. Sal y orégano, al gusto.

Preparación:

Se cuece el conejo con sal, ajo, cebolla y hierbas de olor. Después de cocido y ya frío se desmenuza y se revuelve con los demás ingredientes y está listo para servirse.

Bibliografía

1. ANTONIO SANCHEZ, M. (1992). Cocina Mexicana. Selección de recetas del arte culinario mexicano. México. Ed. Diana.
2. ROMERO VARGAS, R. (1992). Un conejo en su cocina. Recetas prácticas para preparar exquisitos platillos con carne de conejo. México. Ed. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Escuela de Medicina Veterinaria y Zootecnia. □